



Asiatische Suppe (scharf/sauer) Home Made by Ueli

Zutaten für 8 Portionen:

300 g	Hähnchenfilet
1 El	Curry mild
3 El	Erdnussöl
1 Stk.	Chilischote rot
1 Bund	Frühlingszwiebeln
3 Würfel	Hühnerbouillon
3 EL	Kräuteressig
60 g	China Nudeln fein
1,5 l	Wasser
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Hähnchenfilet abwaschen und mit Haushaltspapier abtupfen. Die Hähnchenfilets in kleine Würfel schneiden. Chilischote (ohne Kerne) und Frühlingszwiebeln fein zerhacken. Das ganze mit Curry im Erdnussöl andünsten. Mit Wasser ablöschen, Bouillon-Würfel dazugeben und leicht ziehen lassen. 5 Minuten vor dem Servieren die Nudeln und die Hähnchenwürfel dazu geben. Mit Essig und Pfeffer abschmecken und servieren.

Zubereitungs-Zeit ca. 20 Min, gelingt leicht.





Avocadosalat mit Lachs

Zutaten für 8 Personen:

2 Stk.	Eigelb
1 EL	Senf
10 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Zucker
2 EL.	Zitronensaft
1 Bund	Dill
300 g	Lachs geräuchert
4 Stk.	Avocado
1 EL	Zitronensaft
	Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Für die aromatische Gravlax-Sauce zwei besonders frische Eigelbe in einen Rührbecher geben und mit Senf verrühren. Nach und nach langsam Sonnenblumenöl zugießen und das Eigelb dabei mit dem Pürierstab so lange mixen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Zucker in eine kleine Schüssel füllen und mit einem Schneebesen 2 EL Zitronensaft so lange unterrühren, bis sich der Zucker löst. Die Zuckerlösung zur Mayonnaise geben und zu einer dickflüssigen Gravlax-Sauce rühren. Dill fein hacken und unter die Sauce mischen. Geräucherten Lachs in mundgerechte Stücke schneiden und unter die Gravlax-Sauce heben. Eine reife Avocado der Länge nach rundum aufschneiden. Die Avocadohälften am besten mit einer Drehbewegung vom dicken Kern abdrehen. Das Avocadofleisch mit einem Teelöffel vorsichtig aushöhlen und sofort mit 1 EL Zitronensaft beträufeln, damit es an der Luft nicht braun anläuft. Am besten träufelt man auch etwas Zitronensaft auf die beiden Avocadohälften. Das Avocadofleisch in kleine Würfel schneiden, wie oben auf dem Bild zu sehen, und mit dem Lachs mischen. Avocadosalat mit Lachs mit Pfeffer und wenig Salz würzen, in die vorbereiteten Avocadohälften füllen und nach Belieben mit etwas frischem Dill und Avocadowürfeln dekorieren.





Curry-Nudeln mit Schweinefleisch

Zutaten für 8 Portionen:

600 g	Schweinefleisch (falsches Filet)
450 g	Asia Nudeln grob
4 EL	Erdnussöl
2 EL	Currypulver mild
1 Stk.	Chilischote rot
150 g	TK Spinat
2 dl	Kokosmilch (vielleicht auch mehr)
2 dl	Hühnerbrühe (vielleicht auch mehr)
1 EL	Sojasauce
1 EL	Ingwer gerieben
4 El	Erdnussöl
	Zucker, Sojasauce, Salz & Pfeffer

Zubereitung Fleisch:

Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zucker, Sojasauce, Salz & Pfeffer marinieren und ca. 1 Stunde in die Kühle stellen. Öl im Wok erhitzen und die Fleischstücke scharf anbraten und nachher bei ca. 80°C zugedeckt warmstellen.

Zubereitung Currynudeln:

Nudeln einmal brechen und im siedenden Wasser ca. 4 Min. kochen. Nudeln abgiessen und sofort kalt abspülen. Zwiebeln & Chilischoten in feine Steifen schneiden. Öl im Wok erhitzen. Die Zwiebeln und Chilischoten bei starker Hitze 1 Minute dünsten. Currypulver und die Nudeln zufügen. Spinat Kokosmilch, Ingwer, Hühnerbrühe & Sojasauce zugeben und einige Minuten und zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen. Nudeln auf Teller anrichten und mit Fleisch dekorieren.



CHECHOLMB GRUPE, E.V. 2002



Marmorierte Erdbeercreme mit Basilikum-Zucker

Zutaten für 8 Portionen

6 Stk. Blatt Gelatine
500 g Erdbeeren
2 Stk. Limetten
4 dl Vollrahm
2 Beutel Vanillezucker
200 g Mascarpone
1 Bund Basilikum
2 EL Zucker

Zubereitung:

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Erdbeeren pürieren. Limette auspressen. Limettensaft in einer Pfanne erwärmen. Gelatine gut ausdrücken und dazugeben. Rühren, bis sie sich aufgelöst hat. Mit den pürierten Erdbeeren mischen und ca. 2 Stunden kühl stellen. Rahm mit Vanillezucker steif schlagen. Mascarpone vorsichtig unter den Rahm rühren und kühl stellen. Basilikum mit Zucker hacken.
2. Sobald die Erdbeersauce beginnt, fest zu werden, zum Rahm gießen und einige Male umrühren, bis die Creme marmoriert ist. Erdbeercreme in Gläser füllen. Mit Basilikum-Zucker bestreuen und servieren.

